



Confinement : ne restez pas en pyjama pour télé-travailler !

Mercredi 22 avril 2020 à 11:36 -

Par Elisabeth Badinier, France Bleu Hérault, France Bleu Gard Lozère Occitanie, France

Le télé-travail fragilise les salariés, c'est le résultat d'une enquête d'Opinion Way, fatigue, stress, dépression. Voici quelques conseils pour éviter le burn-out.



Pour bien réussir le télé-travail, pensez à bien respecter un rythme dans votre journée © Maxppp - LP/ Aurélie Audureau

Dans une étude Opinion Way commandée par le cabinet conseil Empreinte Humaine, spécialisé dans le bien-être au travail, **44 % des salariés français interrogés se sentent en situation de "détresse psychologique"**, et un quart d'entre eux est en risque de dépression. Le docteur Marc Gabbai médecin psychiatre à Nîmes et psychothérapeute était l'invité de France Bleu Hérault ce mercredi matin.

"Le télétravail est mis en place déjà depuis pas mal d'années dans certaines entreprises et ça a plutôt des avantages puisque cela permet de gagner du temps, de limiter la fatigue, de limiter les transports avec un impact écologique évident. Mais ce qui change considérablement la donne avec le confinement c'est qu'on a les enfants à la maison. Et **on est donc soumis à des interférences**. Les télétravailleurs ont du mal à se concentrer. Ils ont aussi du mal à séparer leur vie personnelle et leur vie professionnelle."

"Le stress vient surtout de la difficulté qu'auront les personnes à aussi **organiser l'espace de leur habitat** puisque si on n'a pas un habitat assez grand, c'est difficile, par exemple, de se préserver un lieu dans sa maison pour s'isoler et travailler tranquillement."

La fatigue vient de la difficulté à séparer le travail de la vie privée

"**On peut parler de risques psychosociaux**. C'est un terme qui est arrivé dans les années 2000, qui est venu remplacer le terme de stress au travail. C'est le stress qui est lié à une surcharge de travail. Ce sont les violences qu'on peut rencontrer dans le milieu du travail. En télétravail, c'est un peu différent.

Les risques psychosociaux, **c'est essentiellement les difficultés d'organisation personnelle**, donc le travail à domicile, la difficulté de séparer la vie professionnelle et la vie personnelle, c'est aussi l'isolement, Puisque on n'a pas l'occasion de rencontrer ses collègues de travail et d'échanger avec eux.

Donc, il y a un lien social qui est absent. Cela va se traduire par des troubles qui vont être donc essentiellement de **l'irritabilité, de l'anxiété, parfois de la dépression**. Cela peut aller ensuite jusqu'à l'épuisement professionnel qu'on appelle le burn out."

Il faut conserver un rythme de vie comme si on allait au travail

"Les conseils qu'on peut donner ce sont des conseils de bon sens, c'est-à-dire que il faut organiser sa journée. Il faut se lever assez tôt, prendre sa douche, **s'habiller comme si on allait travailler** et surtout ne pas rester en pyjama. Rester en pyjama toute la journée, ça change votre capacité de concentration.

Il faut absolument essayer de mettre en place des créneaux horaires, de mettre un emploi du temps pour répartir les plages de temps de travail et les plages de temps personnel. Ensuite, il faut si on peut du coup être dans **un endroit un petit calme dans sa maison**".